



اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و خود کارآمدی دانش آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی شهر چلگرد

سالار خداوردی حسنونند، سعید مهری بابادی، مهدی قائدی باردئی

۱- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، آموزش ابتدایی، پردیس بحرالعلوم چهارمحل بختیاری (برادران)

Khdawrdysalar@gmail.com

۲- آموزگار ابتدایی، کلاس های چند پایه، شهرستان کوهرنگ

Smbabadi\@gmail.com

۳- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، آموزش ابتدایی، پردیس بحرالعلوم چهارمحل بختیاری (برادران)

Mahdi.ghaedi@gmail.com

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی و خودکارآمدی دانش آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی شهر چلگرد بود. این پژوهش کاربردی بوده و از روش شبه آزمایشی پیش از مون - پس از مون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این تحقیق دانش آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی شهر چلگرد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ که در حدود ۳۰۰ نفر می باشد. حجم نمونه ۵۰ دانش آموز پسر می باشد. همچنین آزمودنی ها به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای از مدارس ابتدایی شهر چلگرد انتخاب شدند. به این صورت که از بین تمامی مدارس ابتدایی شهر چلگرد، ۲ مدرسه انتخاب و از بین دو مدرسه دو کلاس به شیوه تصادفی انتخاب شد و ۲۵ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش قرار گرفتند و ۲۵ نفر دیگر نیز در گروه کنترل به طور تصادفی جایگزین شدند. گروه آزمایش در معرض ۸ جلسه ۴۰ دقیقه ای آموزش مدیریت استرس قرار گرفت و گروه کنترل مداخله ای دریافت نکردند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های پرسشنامه های عملکرد تحصیلی در تاج و همکاران (۱۳۸۳)، خودکارآمدی تحصیلی شرر (۱۹۸۲) استفاده شد. جهت بررسی پایایی پرسشنامه ها از آلفای کرونباخ و روایی صوری و محتوایی استفاده گردید. آلفای کرونباخ پرسشنامه خودکارآمدی و عملکرد تحصیلی به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۹ برآورد گردید. برای بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل کوواریانس استفاده شد. با توجه به مقدار F برای خرده مولفه ی خودکارآمدی $F(۱۶/۲۹۳, ۱۶/۴۲۶)$ ، تاثیرات هیجانی ۲۰/۰۱۲، برنامه ریزی ۱۶/۲۹۳، انگیزش ۲۳/۶۰۱ و نمره ی کل عملکرد تحصیلی ۵۷/۱۱۸ به دست آمد که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار است. با این حال، خرده مولفه ی فقدان کنترل پیامد با مقدار $F(۲/۴۴۶, ۲/۴۴۶)$ معنادار نبود. بنابراین، فرضیه ی ۱ تأیید شد و می توان گفت که آموزش مدیریت استرس بر مولفه های عملکرد تحصیلی دانش آموزان پسر پایه ی چهارم تاثیر دارد. همچنین مقدار F برای خرده مولفه ی میل به آغازگری رفتار ۲۰/۷۳۷، میل به گسترش تلاش برای کامل کردن تکلیف ۳۷/۶۴۸، متفاوت در رویارویی با موانع سازی ۲۹/۷۳۵ و نمره ی کل خودکارآمدی ۷۱/۶۶ به دست آمد که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنادار است. بنابراین، فرضیه ی ۲ تأیید شد و می توان گفت که آموزش مدیریت استرس بر مولفه های خودکارآمدی دانش آموزان پسر پایه ی چهارم تاثیر دارد.

واژه های کلیدی: مدیریت استرس، عملکرد تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموزان

۱-مقدمه

در هر نظام آموزشی میزان عملکرد تحصیلی یکی از شاخصهای موفقیت در فعالیتهای علمی است. برای رسیدن به پیشرفت و عملکرد مناسب در آموزش، هر فرد باید دارای مهارتها و عادات مناسبی در جهت استفاده و دستیابی به دانش باشد و دانش آموزان خوب افرادی هستند که یادگیری بیشتری را از خود نشان می دهند، به فعالیتهای خود آگاهی دارند و در افزون بر این، عملکرد راه اهداف